

レベル3 棚倉町コース 距離 **22.8km**

獲得標高 **227m** 所要時間 立ち寄りあり 約4時間
立ち寄り無し 約1.5時間

中級～上級者向け

1 ルネサンス棚倉

宿泊のほか、日帰り温泉、食事、運動が楽しめるリゾート施設。サイクリングの汗を流すのに最適です。

●棚倉町大字関口字一本松43-1 あり
☎0247-33-4111

2 馬場都々古別神社

陸奥一宮であり、祭神は味耜高彥尊命と日本武尊を祀っています。本殿は国指定重要文化財です。

●棚倉町大字棚倉字馬場39 なし
☎0247-33-7219

3 蓮家寺

慶長8年建立。町指定文化財の山門をはじめとする貴重な文化財が残されています。

●棚倉町大字新町129 あり
☎0247-33-2344

4 みりよく満点物語

地元産の野菜や果物、加工品を豊富に扱う直売所。濃厚ソフトクリームや食材にこだわったレストランもあります。

●棚倉町大字山本字豊平15-1 あり
☎0247-33-1212

5 山本不動尊

130段の石段を上り詰ると、巨岩の洞窟のもとに弘法大師尊像が安置されています。四季折々の景色が魅力です。

●棚倉町大字山本字小橋94-2 あり
☎0247-33-2445

6 八槻都々古別神社

奥州一宮であり、祭神は味耜高彥尊命と日本武尊を祀っています。国指定重要無形民俗文化財の御田植祭りが有名です。

●棚倉町大字八槻字大宮224 あり
☎0247-33-3505

7 八槻都々古別神社

奥州一宮であり、祭神は味耜高彥尊命と日本武尊を祀っています。国指定重要無形民俗文化財の御田植祭りが有名です。

●棚倉町大字八槻字大宮224 あり
☎0247-33-3505

8 矢祭山公園

春は100本を超えるソメイヨシノと約5万本のつばき、秋は燃えるような紅葉と、四季折々の美に満ちています。

●矢祭町大字小田川字春田38-1 あり
11:30~14:00、18:00~22:00(0.21:30)
☎0247-46-2203

9 和ダイニング つどい

ランチは食料理や揚げ物の定食を中心に味わうことができます。手頃な価格の日替わり定食が人気。

●矢祭町大字小田川字春田38-1 あり
11:30~14:00、18:00~22:00(0.21:30)
☎0247-46-2203

10 矢祭山公園

春は100本を超えるソメイヨシノと約5万本のつばき、秋は燃えるような紅葉と、四季折々の美に満ちています。

●矢祭町大字小田川字春田38-1 あり
11:30~14:00、18:00~22:00(0.21:30)
☎0247-46-2203

11 矢祭山公園

春は100本を超えるソメイヨシノと約5万本のつばき、秋は燃えるような紅葉と、四季折々の美に満ちています。

●矢祭町大字小田川字春田38-1 あり
11:30~14:00、18:00~22:00(0.21:30)
☎0247-46-2203

ルネサンス棚倉 START / GOAL

START地点からの距離

豊かな自然の新鮮な空気と、城下町の歴史を感じることができるコースです。桜や紅葉の頃は棚倉城跡のお堀の水面に映る景色や、山本不動尊のみじ参道がきれいだよ。二つの一宮、神社仏閣のパワースポット、おいしいお菓子やパン屋さんも沢山あるよ。東北の小京都棚倉で、幸福・満腹めぐりに出かけよう!

CHECK! 町内の食事処や土産屋などの情報はこちらから

グルメガイド たなぐら

レベル4 鮫川村コース 距離 **24.2km**

獲得標高 **391m** 所要時間 立ち寄りあり 約4.5時間
立ち寄り無し 約1.5時間

上級者向け

手・まめ・館 START / GOAL

START地点からの距離

4 Little Café

手作りにこだわったカフェ。自然と絵本に囲まれながら、カレーライス、オムライス、ラーメンなどを味わえます。

●鮫川村大字赤坂東字戸数447 あり
●土曜日・日曜日の11:00~15:00
☎0247-49-2250

ハードなコースを走り抜けながら、田園や里山の美しい風景を楽しもう! 標高700mに位置する鹿角平観光牧場では、1年を通して周囲の光に邪魔されることがなく満天の星空を眺めることができます。宿泊しながらのサイクリングもおススメ。道中、鮫川村の鳥に指定されているキジに遭遇できたらラッキーかも!?

レベル1 塙町コース 距離 **21.7km**

獲得標高 **98m** 所要時間 立ち寄りあり 約3~4時間
立ち寄り無し 約1~1.5時間

初心者向け

1 塙町コミュニティプラザ

JR水郡線の塙城駅に町立図書館を併設した施設。喫茶店や物産品販売コーナーなどもあります。

●塙町大字塙字宮田町1-4 あり
●9:00~17:30 月曜日・第3日曜日・祝日(祝日が月曜の場合は、翌日休館)・年末年始(12/30~1/2) ☎0247-43-4120

2 笹原パン店

昔ながらの素朴なパンを提供。地元産の小麦粉を使ったパンは、砂糖・ココア・きなこ味などがあります。

●塙町大字上字堀内14-6 あり
●11:00~19:00 月曜日
☎0247-43-0918

3 Shiro Cafe

旬の素材を使ったランチのほか、ひきたてのコーヒー、こだわりのスイーツ、自家製パンなどを提供。

●塙町大字上字堀内168 あり
●11:00~17:30 月曜日・火曜日・水曜日 ☎0247-57-8311

4 Café's Bond141

サンドイッチや日替わりランチをはじめ、コーヒーなどのドリンクも充実している人気カフェ。テイクアウトも可能です。

●塙町大字大字山字豆腐34-1 あり
●11:00~※閉店時間は要問い合わせ
●水曜日・第3火曜日(不特定休あり)
☎0247-33-8141

道の駅はなわ

食卓で味わうならメニューも味わえます。久慈川を眺めながらの休憩もオススメです。

●塙町大字塙字榎木町388-1 あり
●9:00~18:00、18:00~お土産販売 天候平日:11:00~19:00、土・日・祝:11:00~20:00、トイレ24時間利用可
●1月1日~2日 ☎0247-44-0123

1 手・まめ・館

大豆の栽培による「まめ」で達者な村づくりの拠点施設。直売所、食堂、カフェなどが併設されています。

●塙町大字赤坂中野字巡ヶ台116 あり
●9:00~18:00 毎月第1水曜日
☎0247-49-2556

2 清水端のしだれ桜

樹齢150年のしだれ桜で、近くには東屋があります。傍らの清水端という11℃の冷たい湧水は飲用できます。

●塙川村大字連漢字田尻44-1 あり
●塙川村役場農林商工課 ☎0247-49-3113

3 鹿角平観光牧場

大草原が広がる牧場内には、バーベキューハウスやロッジ、天文台などが整備されています。売店及び食堂も併設。

●塙川村大字赤坂東字戸数343 あり
●4月~11月/9:00~17:00、12月~3月/9:00~15:45 年末年始
●鹿角平観光センター ☎0247-48-2010

4 Little Café

手作りにこだわったカフェ。自然と絵本に囲まれながら、カレーライス、オムライス、ラーメンなどを味わえます。

●塙川村大字赤坂東字戸数447 あり
●土曜日・日曜日の11:00~15:00
☎0247-49-2250

5 さざり荘

山並みに抱かれた彩り豊かな自然の中で、四季を感じながらゆったりとした温泉時間を楽しむことができる施設。

●塙川村大字赤坂東字戸数199-2 あり
●4月~10月/9:30~21:00、11月~3月/9:30~20:00 毎週水曜日
¥一般:600円、65歳以上・小・中学生:400円
☎0247-49-2205

6 Réve

地元の食材を使用したケーキや焼き菓子を提供するオシャレなスイーツ屋。ドリンクも提供しています。

●塙川村赤坂中野字少田18-2 あり
●9:30~17:30 火曜日 ☎0247-57-6550

ユーパル矢祭 START / GOAL

START地点からの距離

1 ユーパル矢祭

露天風呂、超音波風呂など多様な湯で体を癒やせる宿泊施設。日帰り入浴可能。プールやテニスコートもあります。

●矢祭町大字東館字敷敷敷108-1 あり
●9:00~17:00 あり
●平日9:00~17:00 大人800円、子ども500円、幼児300円
☎0247-46-4300

2 和ダイニング つどい

ランチは食料理や揚げ物の定食を中心に味わうことができます。手頃な価格の日替わり定食が人気。

●矢祭町大字小田川字春田38-1 あり
11:30~14:00、18:00~22:00(0.21:30)
☎0247-46-2203

3 珈琲香坊

世界各国の優良農産物から厳選した高品質なコーヒー豆を自家焙煎。ログハウス風の店内でゆったりと楽しめます。

●矢祭町大字小田川字山17-1 あり
●11:00~18:00 月曜日
●各種ブレンドコーヒー550円~
☎0247-44-1131

4 矢祭山公園

春は100本を超えるソメイヨシノと約5万本のつばき、秋は燃えるような紅葉と、四季折々の美に満ちています。

●矢祭町大字小田川字春田38-1 あり
11:30~14:00、18:00~22:00(0.21:30)
☎0247-46-2203

5 矢祭山公園

春は100本を超えるソメイヨシノと約5万本のつばき、秋は燃えるような紅葉と、四季折々の美に満ちています。

●矢祭町大字小田川字春田38-1 あり
11:30~14:00、18:00~22:00(0.21:30)
☎0247-46-2203

レベル2 矢祭町コース 距離 **22.3km**

獲得標高 **222m** 所要時間 立ち寄りあり 約4時間
立ち寄り無し 約1.5時間

初心者～中級者向け

里山、田んぼ、清流…思い浮かべる田舎の風景を体感できるコースです。四季折々の景色、匂い、暮らしを感じながらの散策と行く先々の美味しい食事は、おなかも心も満たしてくれます。ちなみにやまびーは鮎の塩焼きが大好きです。食べてみてね!

6 鮎の塩焼き

矢祭山公園付近の通りに名物の鮎の塩焼きが食べられる店が並んでおり、熱々をほおぶることができます。

●矢祭町大字内川字矢祭 あり
●常時開放 あり
●¥350円~
●矢祭町専業産産業グループ ☎0247-46-4575

7 滝川渓谷遊歩道

全長3kmの散策路内に48の滝が連続する渓谷。巨大な奇岩や天然の老木など、ありのまの自然が広がります。

●矢祭町大字大字山字下河原 あり
●矢祭町大字大字山字下河原 あり
●矢祭町専業産産業グループ ☎0247-46-4575

8 夢滝

「ふくしまの水三十選」のひとつ、あゆむる景色が広がります。標高510mの山頂では360度の展望を楽しめます。

●矢祭町大字大字山字下河原 あり
●矢祭町専業産産業グループ ☎0247-46-4575

9 みりよく満点物語 太郎の四季

地元産の農産物や加工品を販売。新鮮さと安心感を求めて、地元産はもちろん、県外の常連客や観光客で賑わっています。

●矢祭町大字大字山字下河原56 あり
●11:00~18:00 月曜日・第3火曜日、1月1日~2日 ☎0247-46-2405

塙町コミュニティプラザ START / GOAL

START地点からの距離

5 久慈川サイクリングロード

鮎釣り人気のある久慈川沿いに整備された、県道矢祭・塙・棚倉自転車道。春は南北5kmにわたって桜が咲き誇ります。

●塙町大字大字山字下河原56 あり
●11:00~18:00 月曜日(不特定休あり)
●塙町観光協会 ☎0247-43-3400

6 向ヶ岡公園

塙代宮・寺西重次郎藩封により、農村復興・農民救済の一環でつくられた。園内の枝垂れ桜は県指定天然記念物。

●塙町大字塙字榎木町204-1 あり
●塙町観光協会 ☎0247-43-3400

7 向ヶ岡公園

塙代宮・寺西重次郎藩封により、農村復興・農民救済の一環でつくられた。園内の枝垂れ桜は県指定天然記念物。

●塙町大字塙字榎木町204-1 あり
●塙町観光協会 ☎0247-43-3400

8 風呂山公園

自宅のお風呂からでも見られるようにと名付けられた公園。春は約3,300株の山つつしが真っ赤な花を咲かせます。

●塙町大字塙字榎木町271-1 あり
●塙町観光協会 ☎0247-43-3400

道の駅はなわ

食卓で味わうならメニューも味わえます。久慈川を眺めながらの休憩もオススメです。

●塙町大字塙字榎木町388-1 あり
●9:00~18:00、18:00~お土産販売 天候平日:11:00~19:00、土・日・祝:11:00~20:00、トイレ24時間利用可
●1月1日~2日 ☎0247-44-0123

1 塙町コミュニティプラザ

JR水郡線の塙城駅に町立図書館を併設した施設。喫茶店や物産品販売コーナーなどもあります。

●塙町大字塙字宮田町1-4 あり
●9:00~17:30 月曜日・第3日曜日・祝日(祝日が月曜の場合は、翌日休館)・年末年始(12/30~1/2) ☎0247-43-4120

2 笹原パン店

昔ながらの素朴なパンを提供。地元産の小麦粉を使ったパンは、砂糖・ココア・きなこ味などがあります。

●塙町大字上字堀内14-6 あり
●11:00~19:00 月曜日
☎0247-43-0918

3 Shiro Cafe

旬の素材を使ったランチのほか、ひきたてのコーヒー、こだわりのスイーツ、自家製パンなどを提供。

●塙町大字上字堀内168 あり
●11:00~17:30 月曜日・火曜日・水曜日 ☎0247-57-8311

4 Café's Bond141

サンドイッチや日替わりランチをはじめ、コーヒーなどのドリンクも充実している人気カフェ。テイクアウトも可能です。

●塙町大字大字山字豆腐34-1 あり
●11:00~※閉店時間は要問い合わせ
●水曜日・第3火曜日(不特定休あり)
☎0247-33-8141

道の駅はなわ

食卓で味わうならメニューも味わえます。久慈川を眺めながらの休憩もオススメです。

●塙町大字塙字榎木町388-1 あり
●9:00~18:00、18:00~お土産販売 天候平日:11:00~19:00、土・日・祝:11:00~20:00、トイレ24時間利用可
●1月1日~2日 ☎0247-44-0123

道の駅はなわ

食卓で味わうならメニューも味わえます。久慈川を眺めながらの休憩もオススメです。

●塙町大字塙字榎木町388-1 あり
●9:00~18:00、18:00~お土産販売 天候平日:11:00~19:00、土・日・祝:11:00~20:00、トイレ24時間利用可
●1月1日~2日 ☎0247-44-0123

